

# アルコールと健康

飲み方を誤ると心身に障害をもたらすことがあります。



アルコール飲料は昔から「百薬の長」とまで言われ、私たちが日常生活を送るうえでたいへん縁が深く、人の集まるどころアルコール飲料のないところはないと言われるほど、親しまれています。

しかし、その飲み方を誤ると、心身に障害をもたらすことがあるのです。

アルコールで「心が病むって」なぜなのでしょう？

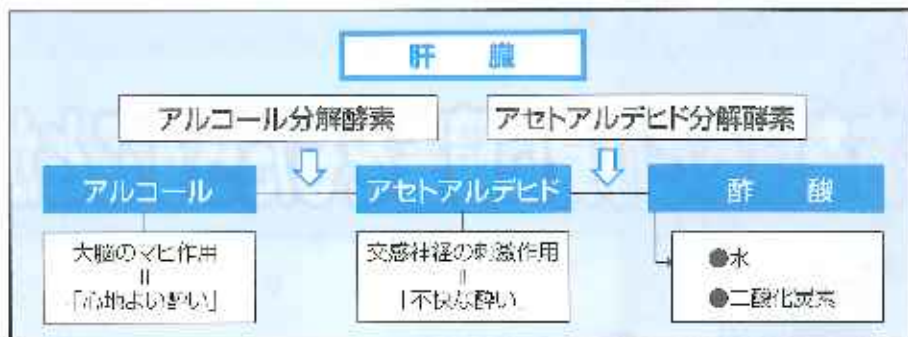
アルコールは、脳に作用する麻酔薬だから、飲むと脳細胞がマヒして、判断力や注意力が鈍ります。毎日飲み続けていると、止めようと思っても飲まずにいられなくなり、アルコールへの依存がはじまるのです。そこからさまざまな心のひずみや、人間関係、生活に影響を及ぼし、元に戻ることが困難になります。

アルコール問題のご相談は各区保健福祉センターへ

# アルコールは身体の中でどうなるか

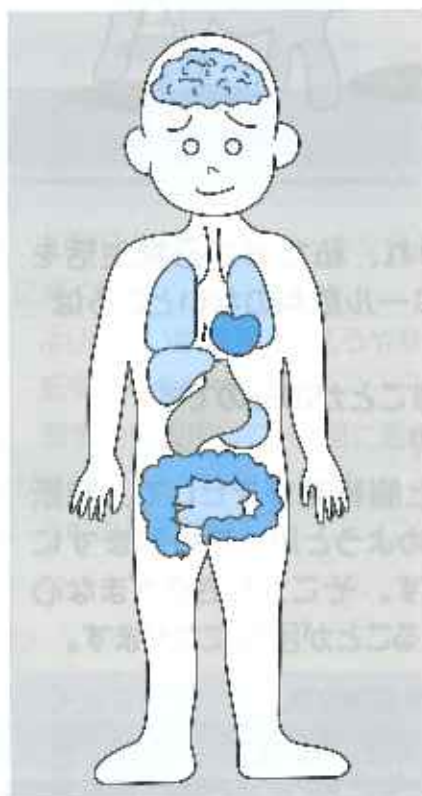
アルコールと体質：日本人の約半数は少量でも必ず顔が赤くなる酒に弱い人です。このタイプの人には生まれつきアセトアルデヒドをうまく分解できないので、たくさん飲むと不快な症状があらわれます。

アルコールの分解：



- アルコールの代謝：
- 1) 胃腸から吸収されると、血液に入り、数分の内に全身にしみわたる。
  - 2) 主な作用は、脳のコントロール装置をマヒさせ、多量のアルコール摂取では死亡する場合もある。
  - 3) アルコールは肝臓で9割以上分解され、吐く息や尿、汗からはわずかがしか排出されない。体重60kgの人で1時間に約6グラム分解される。

## 過度のアルコール摂取が心身に及ぼす害について



(急性の影響)

急性アルコール中毒・・・

若者に多く、「いっき飲み」「がぶ飲み」等により中枢神経系を麻ひさせ、死に至ることもある

(慢性の影響)

1 脳・・・脳の萎縮、性格変化、認知症

アルコール依存症：アルコール中心の生活になる

アルコール離脱症：アルコールを飲まないとき手の振るえ、発汗、イライラ、不眠、動悸

2 心臓・・・不整脈、心筋症

3 肝臓・・・脂肪肝、肝炎、肝硬変

4 膵臓・・・膵炎、糖尿病

6 小腸・大腸・・・下痢、栄養の吸収低下

7 その他・・・末梢神経障害、貧血

8 胎児への影響・・・知能・発育障害

## 節度ある適度な飲酒

- 1 成人になってから、周りの人と楽しい雰囲気できみましょう。
- 2 飲む量は適度な量にとどめよう。
- 3 食べながら、ゆっくり時間をかけて飲みましょう。
- 4 毎日続けて飲まず、週に二日は酒を飲まない。
- 5 遅くても夜 12 時までには止めましょう。
- 6 アルコールと薬を一緒に飲むのは危険です。
- 7 妊娠中と授乳期は飲酒はやめましょう。
- 8 飲酒後の運動・入浴は控えましょう。
- 9 他人への無理強いやイッキ飲みはやめましょう。
- 10 肝臓などの定期健診を年に 1 回は行いましょう。

適度な飲酒量	日本酒 (1合)
	ビール中ビン 1 本 (500ml)
	ウイスキー (ダブル 1 杯)
	焼酎 25 度 (100ml)
	ワイン (小グラス 2 杯)



## 飲酒について見直してみましょう!

あなたのアルコールの飲み方をチェックして、自分の生活を見直してみましょう。

### 〈CAGE〉スクリーニングテスト

- 1 あなたは今までに、酒量を減らさなければならぬと思ったことがありますか
- 2 あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか
- 3 あなたは今までに、飲酒に後ろめたさを感じたり、罪悪感を持ったことがありますか
- 4 あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか

チェックして、2 つ以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性がります。

## 飲酒運転は絶対ダメ、させてもダメ

体重 60kg の人が日本酒 1 合 (ビールなら中ビン 500ml) を飲んだ場合、血中アルコールが消失するには、約 4 時間かかるといわれています。夜遅くまで多量に飲酒し、翌朝に車の運転をすれば、血中にアルコールが残っており酒気帯び運転をしていることとなります。

また、何度も飲酒運転で警察のお世話になっている場合は、アルコール依存症を疑う必要があるかもしれません。

## 未成年者には怖いお酒です

- 1 アルコールを分解する力が弱いため、急性アルコール中毒になりやすい
  - 2 アルコールが身体に及ぼす影響は大人に比べて大きく、短期間でアルコールによる害が生じる
  - 3 体の成長を妨げるため、身長、体重、性成長へ悪影響を与える
  - 4 脳の神経細胞を破壊し成績が低下するだけでなく、学校生活全般に問題が生じる
  - 5 大人に比べて依存がより早期に形成される
- ※未成年者飲酒禁止法で禁止されています



## 女性の飲酒



- 1 女性は男性より短い期間でアルコール依存症になりやすい
- 2 女性のほうが男性より短期間で肝障害など身体問題を生じやすい
- 3 妊娠中、授乳中の飲酒は、胎児・乳児に様々な悪影響を与える可能性がある

## 高齢者の飲酒

- 1 加齢に伴い、アルコールを分解する能力が低下して酒に弱くなる
- 2 より少ない飲酒量でこころや身体に影響を受けやすい
- 3 転倒する危険性が増す
- 4 習慣的に服用している薬に悪影響をあたえてしまうことがある
- 5 うつの原因になる



アルコール・薬物関連問題等に関する相談は、お住まいの区保健福祉センターで行っています。また、酒害教室を大阪市内12ヶ所の保健福祉センターで実施しています。詳しくは、区保健福祉センターまたはこころの健康センター（電話06-6922-8520）までお問い合わせください。